

## أريد الإقلاع عن التدخين أستطيع الإقلاع عن التدخين

توجد أدوية يمكنها المساعدة على الاستمرار، اطلب المشورة من طبيبك أو الممرضة المشرفة.

ضع قائمة بالأسباب التي تدفعك إلى التدخين، وأخرى بتلك التي دفعت للإقلاع عنه، وعلقها في مكان بحيث يمكنك رؤيتها.

الأسباب  
للتدخين

الأسباب  
للإقلاع عنه



دوّن على ورقة في أي أوقات تعتقد أنك سترغب جداً في تدخين سيجارة، وما الذي ستفعله لتتجاوز هذه الرغبة. حاول إيجاد بدائل في الأيام الأولى من عدم التدخين.

أوقات	أهمية	دائل

### بعد الإقلاع عن التدخين...

تتحسن نوعية حياتك كثيراً. ترك التدخين أمر جيد للصحة، في أي عمر كان. يتناقص خطر الإصابة بالسرطان والتعرض للنوبات القلبية. يتوقف خطر إصابة الرئتين بالآفات. ستتحسن إصابتك بالتهاب القصبات والتهاب البلعوم، وهشاشة العظام وأمراض اللثة. ستتحسن مقدرة الجسدية، وتتخلص من رائحة الفم، وستعود أسنانك لونها الطبيعي، وستخف تجاعيد الوجه. لن تشم رائحة التبغ من ثيابك، وستتحسن حاسة الذوق والشم عندك. يساعد في زيادة الخصوبة، ويحسن النشاط الجنسي. يُحسن القدرة على الحمل ويساعد في العودة للإنجاب والولادة الطبيعية عند المرأة. يُحسن صحة الناس الذين يحيطون بك عن قرب. تستطيع بترك التدخين تحسين وضعك الاقتصادي. هذا وإن معظم المدخنين السابقين يقل التوتر لديهم كثيراً عما كان عليه عندما كانوا يدخنون.

### إذا قررت الإقلاع عن التدخين...

تهانينا! فقد قمت باتخاذ أهم قرار من أجل صحتك. حدد يوماً معيناً كموعِد للإقلاع عن التدخين. حاول قدر المستطاع أن لا يكون بعيداً، بحيث يكون قبل شهر واحد. أخبر أفراد أسرتك وأصدقائك بقرارك هذا، واطلب منهم العون والدعم. بإمكانك استشارة طبيب أو ممرضة في أحد المراكز الصحية من أجل الحصول على مساعدة.

### الإستعداد للتغيير

إذا سبق لك وأن حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل، فكر بالأسباب التي ساعدتك وبالأسباب التي جعلتك تفشل وتعود إليه. مارس التمارين الرياضية، فهي تساعد على تخفيف التوتر والشعور بالضيق. في البيئة المحيطة بك، أبعاد نهائياً منافذ السجائر والقداحات.